Wie Berührung hilft von Werner Bartens

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

Wie Berührung hilft

Warum Frauen Wärmflaschen lieben und Männer mehr Tee trinken sollten
Von Werner Bartens



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Das sorgfältig recherchierte Buch zeigt anschaulich und kurzweilig, wie wichtig Körperkontakt ist. Der Autor demonstriert anhand konkreter Forschungsergebnisse und prägnanter Beispiele, wie positiv sich Berührungen und Zärtlichkeit auf unsere körperliche und seelische Gesundheit auswirken – von den allerersten Lebensphasen im Mutterleib bis hinauf ins hohe Alter.

Wer diese Blinks lesen sollte

Jeder, der sich insgeheim nach mehr Körperkontakt sehnt
Junge Eltern, die sich Gedanken über den richtigen Umgang mit der Nähe zu ihren Kindern machen
Jeder, der sich öfter gestresst und abgeschlagen fühlt

Wer das Buch geschrieben hat

Dr. med. Werner Bartens, Jahrgang 1966, studierte Medizin, Geschichte und Germanistik. Er ist Sachbuchautor und leitender Redakteur im Wissenschaftsressort der Süddeutschen Zeitung. 2009 wurde er als Wissenschaftsjournalist des Jahres ausgezeichnet. Weitere Veröffentlichungen sind Das Ärztehasserbuch, Körperglück und Was Paare zusammenhält.

Was ist drin für dich: Aus gutem Grund auf Tuchfühlung gehen.

Was machst du, wenn du dich einsam und missgelaunt fühlst, ein bisschen kränkelst oder die ganze Welt einfach trüb und grau ist? Neben einer Umarmung von einem lieben Menschen ist das Wundermittel für viele Leute: einen schönen Tee kochen und mit einer Wärmflasche und flauschigen Socken ab ins Bett. Das kommt nicht von ungefähr, denn Berührungen und körperlich wohlige Empfindungen helfen unserem Körper und unserer Psyche, gesund zu bleiben.

Wie Berührung hilft reflektiert und beleuchtet eine ganze Reihe aktueller gesellschaftlicher und kultureller Bereiche, bei denen die wohltuende Kraft körperlicher Berührungen im Zentrum steht – u.a. soziale Beziehungen, unseren Umgang mit Kindern, aber auch wachsende Trends wie den Wellness Boom. Denn Körperkontakt ist derzeit en vogue und das hat viele Gründe. Einige davon wirst du in diesen Blinks kennenlernen.

Unter anderem wirst du herausfinden,

was für ein Wundermittel die zärtliche Zuwendung der Eltern zu ihrem Neugeborenen oder Kleinkind ist,
was es mit „Kuschelpartys", „Berührerinnen" und „Haptischen Vorsorgebäumen®" auf sich hat, und

Wie Berührung hilft

Warum Frauen Wärmflaschen lieben und Männer mehr Tee trinken sollten

Von Werner Bartens



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Das sorgfältig recherchierte Buch zeigt anschaulich und kurzweilig, wie wichtig Körperkontakt ist. Der Autor demonstriert anhand konkreter Forschungsergebnisse und prägnanter Beispiele, wie positiv sich Berührungen und Zärtlichkeit auf unsere körperliche und seelische Gesundheit auswirken – von den allerersten Lebensphasen im Mutterleib bis hinauf ins hohe Alter.

Wer diese Blinks lesen sollte

Jeder, der sich insgeheim nach mehr Körperkontakt sehnt

Junge Eltern, die sich Gedanken über den richtigen Umgang mit der Nähe zu ihren Kindern machen

Jeder, der sich öfter gestresst und abgeschlagen fühlt

Wer das Buch geschrieben hat

Dr. med. Werner Bartens, Jahrgang 1966, studierte Medizin, Geschichte und Germanistik. Er ist Sachbuchautor und leitender Redakteur im Wissenschaftsressort der Süddeutschen Zeitung. 2009 wurde er als Wissenschaftsjournalist des Jahres ausgezeichnet. Weitere Veröffentlichungen sind Das Ärztehasserbuch, Körperglück und Was Paare zusammenhält.

Was ist drin für dich: Aus gutem Grund auf Tuchfühlung gehen.

Was machst du, wenn du dich einsam und missgelaunt fühlst, ein bisschen kränkelst oder die ganze Welt einfach trüb und grau ist? Neben einer Umarmung von einem lieben Menschen ist das Wundermittel für viele Leute: einen schönen Tee kochen und mit einer Wärmflasche und flauschigen Socken ab ins Bett. Das kommt nicht von ungefähr, denn Berührungen und körperlich wohlige Empfindungen helfen unserem Körper und unserer Psyche, gesund zu bleiben.

Wie Berührung hilft reflektiert und beleuchtet eine ganze Reihe aktueller gesellschaftlicher und kultureller Bereiche, bei denen die wohltuende Kraft körperlicher Berührungen im Zentrum steht – u.a. soziale Beziehungen, unseren Umgang mit Kindern, aber auch wachsende Trends wie den Wellness-Boom. Denn Körperkontakt ist derzeit en vogue und das hat viele Gründe. Einige davon wirst du in diesen Blinks kennenlernen.

Unter anderem wirst du herausfinden,

was für ein Wundermittel die zärtliche Zuwendung der Eltern zu ihrem Neugeborenen oder Kleinkind ist,

was es mit „Kuschelpartys", „Berührerinnen" und „Haptischen Vorsorgebäumen®" auf sich hat, und

warum Thoraschüler hebräische Buchstaben im Ofen backen.

Die westliche Gesellschaft entdeckt den Wunsch nach mehr Berührung.

Als Kinder holen wir sie uns noch völlig ungeniert: körperliche Nähe. Wann immer uns danach ist, schmiegen wir uns selbstverständlich an unsere Liebsten. Als Erwachsene tun wir gerne so, als hätten wir diese Kuscheleinheiten nicht mehr nötig, dabei sehnen wir uns insgeheim nach wie vor danach.

Doch es tut sich etwas im Westen: Der Trend geht zu mehr Körperkontakt.

Generell neigen wir in westlichen Kulturen dazu, uns bei unerwünschter Nähe schnell bedrängt zu fühlen und unsere persönliche Komfortzone wie Wachhunde am Grundstückszaun zu verteidigen. Aktuelle Studien zeigen aber, wie viele Menschen sich in unserer Gesellschaft eigentlich mehr Nähe wünschen. In einer Umfrage meinten z.B. 50% der Deutschen, wir würden einander zu

selten in den Arm nehmen. Ein Drittel aller Befragten sehnte sich selbst nach mehr Körperkontakt.
Ein Beleg für den Trend ist der Boom der Wellness-Industrie. Allein in Deutschland werden jährlich 70 Milliarden Euro mit Massagen, Gesichtsmasken und Körperölen umgesetzt. Und das Angebot rund um den Körperkontakt wird immer differenzierter.
Da gibt es z.B. „Berührerinnen“ wie die Berlinerin Milka Reich, die sich weder als Masseuse noch als Prostituierte versteht. Für 150€ tut sie zwei Stunden lang nichts anderes, als den nackten Körper ihrer Kunden zu berühren. Dass sich immer mehr Menschen für Körperkontakt in professionelle Hände begeben, zeugt gleichzeitig von einer wachsenden Unsicherheit im Umgang mit Nähe und der Angst vor Kontrollverlust.
Dazu passt die enorme Popularität von Bewegungen und Veranstaltungen, die nicht-erotische körperliche Nähe fördern wollen. Die Anhänger der Free-Hugs-Bewegung verteilen an öffentlichen Orten kostenlose Umarmungen an Passanten. In Sydney, wo sie 2004 ins Leben gerufen wurde, haben damals über 10.000 Menschen gegen ein mögliches Verbot der Aktionen unterschrieben. Und in mehreren deutschen Städten gibt es inzwischen „Kuschelpartys“, bei denen die Teilnehmer einander freiwillig und unaufdringlich körperliche Nähe geben können.
Der Wunsch nach Nähe ist also nicht nur weit verbreitet, sondern Ausdruck eines unserer größten körperlichen und emotionalen Bedürfnisse – ganz egal, wie alt oder jung wir sind.

Körperliche Nähe ist essenziell für die gesunde Entwicklung von Kindern.

Es mag kein Patentrezept geben, mit dem wir unsere Kinder zu vitalen und emotional ausgeglichenen Erwachsenen heranziehen, aber eines steht fest: Körperliche und emotionale Nähe wirken wahre Wunder.
Der Grund liegt zum Greifen nah: Tastsinn und Körperkontakt sind unsere ersten Erfahrungen im Mutterleib. So stemmen sich z.B. Föten schon nach kurzer Zeit intuitiv gegen die Gebärmutterwand, um das beschützende und beruhigende Gefühl des Drucks um sich herum zu verstärken. Und wenn Zwillingsfrühchen direkt nach der Geburt eng zusammenbleiben, geben sie einander durch Körperkontakt und Umarmungen emotionalen Halt und entwickeln sich besser als allein.
Generell gedeihen Kinder körperlich und seelisch deutlich besser, wenn sie viel Nähe erfahren. Bleibt sie ihnen verwehrt, tragen sie im Umkehrschluss psychische Schäden davon.
Das lässt sich wissenschaftlich erklären: Erst durch Berührung wissen wir als Babys, dass wir da sind. Unser Organismus erhält handfestes Feedback und Gehirn und Nervenbahnen entwickeln sich schneller.
Erstmals nachgewiesen hat das die Bostoner Kinderärztin Heidelise

Als, die in den 1970er-Jahren Entwicklungsrückstände von Frühchen auf fehlenden Körperkontakt zurückführte. Seitdem sind Frühchenstationen grundlegend anders aufgebaut.
Auch in gesunden Eltern-Kind-Beziehungen macht die Häufigkeit der körperlichen Zuwendung den Unterschied. Regelmäßige Berührungen hemmen Stress und machen uns physisch und psychisch robuster. Ein Beispiel hierfür sind Babymassagen, die die Kleinen schneller wachsen lassen und ihren Herzschlag stabilisieren.
Traurige Negativbeispiele gibt es auch: Der Biologe Harry Harlow wies in den 1950ern durch Experimente an Rhesusaffen psychische Schäden durch drastischen Entzug von Körperkontakt nach. Und rumänische Waisenkinder, die während des Ceauşescu-Regimes an ihre Betten gefesselt aufwuchsen, wurden durch die fehlende Nähe schwer in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung gestört.
Wer sein Baby also zur Schlaferziehung oder Abhärtung ohne Körperkontakt schreien lässt, handelt nicht nur – vermutlich unbewusst – nach einem Erziehungsratgeber aus dem Dritten Reich, sondern erreicht erwiesenermaßen das Gegenteil.

Es besteht eine Wechselwirkung zwischen Psyche und körperlichen Empfindungen.

Wenn wir von „sozialer Kälte“ oder „warmen Gefühlen“ für jemanden sprechen, sind das zwar meist Metaphern – sie treffen aber oft den Kern dessen, was physikalisch in unserem Körper passiert.
Denn Berührung berührt: Unser Tastsinn vermittelt nachweislich nicht nur physische, sondern auch affektive Reize.
US-amerikanische Psychologen ermittelten z.B. einen Zusammenhang zwischen der Härte von Oberflächen und unserer Freundlichkeit im Miteinander. Wer bequem und weich sitzt, bringt meist deutlich mehr Wärme für sein Gegenüber auf als hartplatzierte Sitznachbarn. Eine kanadische Studie ergab außerdem, dass warme Temperaturen vom Gehirn ähnlich verarbeitet werden wie „warme“ Gefühle. Die Probanden fühlten sich Freunden oder Partnern emotional näher, wenn sie statt nichts oder etwas Kaltem eine Tasse Tee oder einen warmen Gegenstand in der Hand hielten.
Umgekehrt ist die Haut auch manchmal Spiegel unserer Emotionen. So empfanden z.B. die Probanden der kanadischen Studie beim Lesen gefühlvoll formulierter Briefe auch die Temperatur in ihrer Umgebung als wärmer. Wer sich sozial ausgegrenzt fühlt, spürt die Kälte am eigenen Körper, und Menschen in unterkühlten Beziehungen holen sich die fehlende Wärme oft auf andere Art – etwa bei einer Tasse Tee oder einem heißen Bad.
Apropos Beziehung: Auch das für stabile und enge Bindungen verantwortliche Kuschelhormon Oxytocin wird durch zärtliche Berührungen angeregt.

Das bedeutet, dass regelmäßig beschmuste Kinder viel Oxytocin ausschütten und so später leichter stabile und gesunde Beziehungen führen. Wer früher zu kurz kam, muss trotzdem nicht für immer bei Parship und Tinder bleiben. Die Körperlichkeit in Kindheitstagen ist zwar prägend, aber selbst bei Erwachsenen kann regelmäßige Zärtlichkeit den Oxytocingehalt anheizen und das Stresshormon Cortisol reduzieren.
Das dramatische Gegenbeispiel des Oxytocinmangels lieferte ein Experiment, bei dem Präriewühlmäusen das Hormon künstlich entzogen wurde. Die sonst strikt monogamen und körperlich eng mit Partner und Familie verbundenen Mäuse verfielen plötzlich der Polygamie.
Wir halten also fest: Körper und Geist sind unzertrennliche Komplizen, und zwar auf Augenhöhe.

Körperliche Nähe löst emotionale und körperliche Blockaden.

Im Grunde spüren wir vermutlich alle, wie wichtig der Einklang zwischen Körper und Geist und körperliche Zuwendung auf lange Sicht für uns sind. Aber Berührungen wirken manchmal auch ganz unmittelbar und akut auf unseren Körper.
Die Berührungen bei einer Massage können z.B. massiv die Wahrnehmung und Intensität unserer Gefühle beeinflussen. Immer häufiger berichten Physiotherapeuten wie Annegret E. von Patienten, bei denen sich mit dem muskulären Schmerz auch tieferliegende Knoten lösen. Manche werden erstmals seit Langem – und an den richtigen Stellen – berührt und erleben völlig unerwartet emotionale Dammbrüche und Sturzfluten. Wenn diese Berührungen missverstanden werden und z.B. bei Männern zur Erregung des Penis führen, wird die Sitzung für gewöhnlich abgebrochen.
Die Mischung aus körperlicher Nähe und sexueller Energie wirkt enthemmend: Reize und Körperflüssigkeiten, die in dieser Losgelöstheit zur Magie des Moments gehören, würden wir im unerregten Zustand zumeist mit Ekel verbinden.
Gleichzeitig sind Massagen und sanfter Druck auf der Haut oftmals die wirksamsten Beruhigungsmittel. Studien haben gezeigt, dass der Druck der Hände auf unserer Haut den Herzschlag beruhigt und den Blutdruck senkt. Unmittelbar vor einer Stresssituation entspannten sich manche Probanden – vorwiegend Männer – zwar besser mit einem verbalen Ego-Boost. Die effektivste Methode zur Beruhigung ist allerdings nicht gutes Zureden, sondern eine gute alte Nackenmassage.
Selbst wer sich mit körperlicher Nähe zu anderen schwertut, kann leichten und kontrollierten Druck auf der Haut genießen. Ein anschauliches Beispiel ist die US-amerikanische Tierforscherin Temple Grandin, die als Asperger-Patientin so hochintelligent ist, wie sie

sozialen und körperlichen Kontakt scheut. Sie erfand eine Maschine mit Luftpolstern, deren Druck auf ihren ganzen Körper sie selbständig so regulieren konnte, dass sich ihr reizüberfluteter Geist beruhigte.
In manchen Fällen beeinflussen Berührungen und Druck auf der Haut also ganz akut, was in uns geschieht.

Körperkontakt und Haptik steigern unsere Leistungsfähigkeit und verändern unser Konsumverhalten.

Es gibt sicher Menschen, die gerade keine feste Beziehung führen, keinen Partner suchen oder aus anderen Gründen bis hierhin wenig mit den gefühlsbetonten Vorteilen der körperlichen Nähe anfangen konnten. Für sie gibt es handfeste Vorteile, die sich direkt in Zahlen belegen lassen.
Angenehme Berührungen steigern das Erinnerungsvermögen und unsere Gehirnleistung. Die körperlichen Stimuli helfen dem Hirn, Gelerntes zu verarbeiten und so leistungsstärker zu sein.
Es gab z.B. Studien, bei denen die Teilnehmer pantomimisch nachstellten, was anderen Menschen in Videoclips widerfuhr. Sie konnten sich anschließend besser an die Inhalte erinnern als Probanden, die die Videos im Sitzen gesehen hatten. Und unter Thoralehrern gibt es die Tradition, die Buchstaben des hebräischen Alphabets zu backen, damit die Schüler sie anfassen und im Mund mit der Zunge befühlen – und sich die Form leichter merken.
Generell steigert eine tolle Haptik auch die Beliebtheit und den Verkaufserfolg von Produkten. Wir stehen auf Handschmeichler. Das heißt, dass uns Dinge und Gegenstände des alltäglichen Lebens besonders gefallen, wenn sie gut in der Hand liegen oder sich generell gut am Körper anfühlen. Die Hersteller von Elektronikartikeln wissen z.B. schon lange, dass ihre Produkte nicht nur flink und auf dem aktuellsten Stand sein müssen, sondern vor allem Lust aufs Anfassen machen und sich reibungslos an unsere natürliche Motorik anpassen sollten.
So erklärt sich u.a. der enorme Erfolg von Apple-Produkten seit dem Beginn der Touchscreen-Ära. Die Nervenbahnen zwischen Daumen und Zeigefinger gehören zu unseren frühesten neuro-kognitiven Erfolgen und leiten Signale mit besonders schneller Bandbreite weiter. Im Grunde jubelt ein Teil von uns jedes Mal, wenn Displays so schnell und geschmeidig auf die Bewegungen dieser beiden Finger reagieren.
Auch Werbung und Marketing profitieren davon, unseren akustisch und visuell bombardierten Sinnen über die Haptik neue – und umso intensivere – Reize zu geben. Karl-Werner Schmitz z.B. lässt Versicherungsunternehmer mit seinem verschiedenfarbigen „Haptischen Vorsorgebaum®“ erfühlen, wie klein die gesetzliche Rente ausfällt. Die Abschlussquote für Vorsorgeversicherungen steigert sich dem Erfinder nach enorm.

Unterm Strich zahlen sich Nähe und angenehme Berührungen also sogar für nüchterne und kühler-kalkulierende Gemüter aus!

Zusammenfassung

Die übergreifende Botschaft ist:

Wir alle sollten unserem instinktiven Bedürfnis nach mehr Berührung und körperlicher Nähe folgen. Es gibt handfeste biologische und durch die natürliche Evolution erklärbare Gründe für die enorme Bedeutung des Körperkontakts für unsere körperliche und geistige Gesundheit.

Was du konkret umsetzen kannst:

Gib deinem Kind körperliche Nähe.

Wenn du junge Mutter oder junger Vater bist und dich dein Baby mit seinem Geschrei an den Rand deiner Kräfte bringt, erinnere dich daran, dass es dich weder ärgern noch Machtspiele austragen will: Es braucht deine Nähe.

Lass dich massieren.

Wenn dir kurz vor einer Stresssituation die Pumpe geht und die Knie schlottern: Finde jemanden, der dir die Schultern massiert – und dabei den Mund hält.

Sorg für Wärme.

Bring deinen Vorgesetzten in spe beim nächsten Vorstellungsgespräch ein weiches, bequemes Kissen oder eine warme Tasse Tee mit, um sie sanft und unbemerkt wohlgesonnen zu stimmen.

Buch im Amazon Shop